

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gerakan dan manusia merupakan ciri dari kehidupan manusia secara khusus, berfungsi untuk menyatakan diri bahwa manusia itu ada. Manusia hidup karena ada gerak, misalnya gerak pernapasan, gerak peredaran darah, gerak pencernaan, dan gerak fungsi anggota tubuh lainnya. Oleh sebab itu gerak menjadi kebutuhan yang hakiki seperti layaknya kebutuhan hidup yang lainnya.

Atas dasar itu, manusia yang hidup dapat dianggap sebagai manusia yang bergerak. Apabila gerak manusia mengalami gangguan maka akan terjadi cedera dan bahkan sampai pada kematian. Namun perlu diketahui, bahwa tidak semua gerakan yang dibutuhkan manusia itu di bawa sejak lahir. Ternyata banyak sekali jenis dan bentuk gerakan yang perlu dipelajari, dilatih dan disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan gerakanya.

Dengan kata lain, manusia dituntut dan diarahkan belajar gerak yang sesuai serta cocok dengan perkembangan dan kebutuhan dirinya. Pemberian kesempatan belajar gerak melalui aktivitas jasmaniah yang cukup pada masa anak-anak untuk menjaga dan mengembangkan kondisi diri dan lingkungan sangatlah penting. Karena akan berguna

untuk perkembangan keterampilan yang normal kelak setelah dewasa, begitu juga untuk perkembangan mental yang sehat.

Secara terminologi pendidikan jasmani dan olahraga bermakna pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Pendidikan untuk jasmani bertujuan untuk mengembangkan fisik dan kerampilan siswa dengan menggunakan olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang disenangi siswa di sekolah. Dengan aktivitas jasmani mereka dapat meluapkan segala rutinitas kegiatan belajar yang menguras pikiran. Tanpa disadari aktivitas yang mereka lakukan dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan gerak mereka. Akan tetapi aktivitas yang mereka lakukan terkadang dapat membahayakan keselamatan diri sendiri maupun orang lain. Maka dari itu perlu pengawasan dan pengarahan dari orang-orang yang mengerti atau ahli di bidang jasmani tersebut, salah satunya adalah guru.¹

Guru memiliki peran yang sangat besar terhadap keberhasilan pembelajaran di sekolah khususnya pendidikan jasmani. karena didalam aktivitas pendidikan jasmani tidak hanya mengutamakan gerak atau fisik saja, tapi terdapat nilai-nilai yang terkandung didalamnya seperti afektif,

¹ Winarno, *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, (Malang : Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang, 2006), 56.

kognitif, dan psikomotor. Untuk mencapai tujuan dalam pendidikan jasmani tentunya didukung dengan lingkungan. Lingkungan yang baik membuat anak merasa nyaman dalam belajar, bahkan anak mendapat sumber pengetahuan dan pemahaman tentang hal-hal yang berada dilingkungan sekitarnya.

Dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan faktor yang sangat di perhatikan bagi peserta didik adalah kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik atau kerja sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga masih bisa menikmati waktu luangnya.

Komponen kebugaran jasmani terbagi menjadi 10 yaitu : daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), kekuatan (*strength*), komposisi tubuh, kecepatan (*speed*), keseimbangan (*balance*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), kecepatan reaksi (*reaction speed*), daya (*power*). Banyak latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, seperti penelitian dari Zainul Arifin bahwa kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dengan latihan senam kebugaran jasmani (SKJ).²

² Zainul, Arifin, "Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang", dalam : *Journal of Education : AL-MUDARRIS*, Vol. 1, No. 1(April, 2018), 24-25.

Salah satu faktor dari kebugaran jasmani adalah kelincahan. Kelincahan merupakan kemampuan untuk bergerak dan mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan dapat ditingkatkan dengan latihan lari melewati patok secara zig-zag, lompat melewati box secara berulang-ulang, kombinasi gerak jalan dan lari, serta latihan naik turun bangku.

Unsur-unsur yang dapat mendukung kelincahan adalah kecepatan, keseimbangan, kelentukan, dan daya tahan tubuh. Unsur tersebut saling berpengaruh pada kelincahan. Jika salah satu unsur tersebut belum dikuasai oleh peserta didik maka, kemampuan kelincahan peserta didik belum maksimal atau mengalami penurunan.

Faktor menurunnya kelincahan siswa adalah rendahnya kemampuan siswa dalam mempertahankan kecepatan, keseimbangan, kelentukan, dan daya tahan dalam melakukan sebuah gerakan.

Penelitian terdahulu mengemukakan bahwa permainan gobak sodor dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar. Dalam kebugaran jasmani, salah satu unsur yang sangat diperhatikan pada peserta didik adalah unsur kelincahan.³

³ Veny, Iswaningtyas, "Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional Gobak Sodor", dalam : *Jurnal PINUS Universitas Nusantara PGRI Kediri*, Vol. 1, No. 3, (Oktober 2015) , 249.

Penggunaan permainan gobak sodor seiring dengan perkembangan zaman semakin mengalami ketertinggalan. Anak-anak lebih tertarik untuk memainkan permainan online yang terdapat pada handphone. Selain itu, berkurangnya sarana untuk bermain gobak sodor, terutama pada daerah perkotaan. Sedangkan permainan gobak sodor memerlukan lapangan yang cukup luas untuk melakukan permainan. Dalam pembelajaran penjasokes, penggunaan permainan gobak sodor jarang digunakan dalam melatih kelincahan siswa.

Permainan gobak sodor memiliki peranan terhadap kelincahan pemainnya, antara lain untuk membuat pemain bergerak aktif agar mencapai hasil permainan yang maksimal. Karena permainan gobak sodor memiliki karakteristik untuk menuntut pemainnya aktif bergerak. Sehingga permainan ini dapat berpengaruh pada kelincahan siswa. Kelincahan siswa dapat dikatakan mengalami peningkatan apabila telah mencapai atau melebihi indikator kelincahan yang ditetapkan. Dalam permainan gobak sodor, selain dibutuhkan strategi dan kerja sama, setiap anggota tim dituntut dalam kelincahan dan kecepatan melewati lawan. Selain dapat meningkatkan kelincahan, permainan tradisional ini juga dapat meningkatkan kerjasama dan kesadaran tanggung jawab serta sikap sosial.

Permainan gobak sodor merupakan salah satu permainan tradisional yang sudah jarang sekali dimainkan oleh anak-anak. Permainan ini sangat menarik, menyenangkan, sekaligus sangat sulit karena setiap orang harus selalu berjaga dan berlari secepat mungkin untuk meraih kemenangan.

Dari latar belakang di atas, perlu adanya penelitian tentang “Implementasi Permainan Gobak Sodor Terhadap Kelincahan Siswa Sekolah Dasar”. Dengan harapan penelitian ini dapat dijadikan pengembangan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan, dan olahraga oleh lembaga pendidikan yang bersangkutan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, teridentifikasi beberapa masalah, yaitu sebagai berikut :

1. Kemampuan peserta didik dalam melakukan gerakan kelincahan.
2. Penggunaan permainan gobak sodor yang tidak pernah digunakan dalam pembelajaran olahraga khususnya dalam materi kebugaran jasmani.

C. Batasan Masalah

Dengan adanya batasan masalah ini masalah akan menjadi lebih jelas, maka penulis membatasi penelitian ini atas permasalahan yang subjeknya terdapat pada peserta didik, yaitu Implementasi Permainan

Gobak Sodor Terhadap Kelincahan Siswa Sekolah Dasar (Deskriptif Kualitatif Studi di SDN Ujung Tebu).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang sudah dijelaskan bahwasannya bagaimana implementasi permainan gobak sodor terhadap kelincahan siswa sekolah dasar? .

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mendeskripsikan implementasi permainan gobak sodor terhadap kelincahan siswa sekolah dasar.
2. Untuk mendeskripsikan unsur-unsur kelincahan yang terdapat dalam permainan gobak sodor.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritis maupun praktis. Uraian manfaat penelitian ini sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru bagi guru penjaskes di sekolah dasar terkait dengan penggunaan permainan gobak sodor dalam meningkatkan kelincahan pada pembelajaran penjaskes materi kebugaran jasmani.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan para guru di sekolah dasar agar lebih memahami tentang peranan permainan gobak sodor terhadap kelincahan siswa sekolah dasar.

G. Kerangka Pemikiran

Gobak Sodor adalah suatu permainan dilakukan secara berkelompok, kelompok penjaga harus berusaha menghambat atau menghalangi kelompok penyerang ketika akan melewati garis atau petak-petak permainan (daerah permainannya). Dalam permainan gobak sodor selain dibutuhkan strategi dan kerja sama, setiap anggota tim juga dituntut dalam kecepatan melewati tim penjaga garis, karena permainan gobak sodor menuntut untuk aktif bergerak.

Permainan tradisional gobak sodor memiliki manfaat bagi fisik dan mental atau psikis, manfaat bagi fisik yaitu : melatih kelincahan gerak tubuh, melatih kecepatan, mengasah kemampuan dalam mencari strategi yang tepat, mengembangkan keterampilan gerak dasar berlari dan rekreasi, meningkatkan kekuatan dan ketangkasan. Sedangkan manfaat bagi mental atau psikis, yaitu : melatih kerja sama dalam sebuah tim, menanamkan sportivitas serta kesadaran hidup sehat, dan melatih sikap sosial seperti interaksi antar pemain.

Permainan tradisional gobak sodor dapat digunakan sebagai sarana dalam upaya melestarikan kebudayaan bangsa yang sudah mulai hilang karena perkembangan zaman. Selain itu, permainan gobak sodor dapat digunakan dalam pembelajaran penjasokes, karena permainan ini memiliki karakteristik permainan yang dapat menuntut siswa untuk bergerak aktif.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah, membuat cepat berhenti, dan melakukan gerakan cepat, halus, efisien dan berulang-ulang. Kelincahan (*agility*) sebagai keterampilan fisik yang memungkinkan individu dengan cepat dan efisien mengubah arah, mempercepat, dan memperlambat dalam upaya untuk bereaksi dengan tepat. Unsur-unsur yang dapat mempengaruhi kelincahan yaitu : kelentukan, kecepatan, daya tahan, dan keseimbangan.

Permainan gobak sodor merupakan sebuah permainan tradisional yang dapat membantu siswa dalam meningkatkan kelincahan, karena dalam permainan gobak sodor siswa dituntut untuk aktif bergerak dan didalam permainan gobak sodor terdapat gerakan yang dapat mempengaruhi kelincahan siswa, seperti gerakan berlari tiba-tiba, gerakan berlari dengan tiba-tiba berhenti, gerakan berlari berputar kemudian berhenti, dan gerakan tangan ke depan dalam memancing lawan.

Cara bermain gobak sodor yaitu : pemain dibagi menjadi dua tim yaitu penjaga dan penyerang (satu tim terdiri dari 3-5 peserta atau lebih). Jika dalam satu tim terdiri dari 5 orang, maka dibutuhkan sebuah lapangan yang dibagi menjadi 4 kotak persegi panjang, penjaga boleh bergerak ke kiri dan kanan di garis horizontal. Demikian pula penjaga boleh bergerak ke depan dan ke belakang di garis vertikal.

Setiap tim penyerang dari garis awal dan melewati semua garis yang dijaga oleh lawan. Apabila satu pemain yang berhasil melewati garis terakhir maka tim penyerang dianggap menang dan mendapatkan 1 point. Tim penyerang tidak boleh terkena sentuhan dari tim penjaga atau keluar dari garis lapangan. Jika terkena sentuhan dari tim penjaga maka pemain tersebut akan dinyatakan gugur dan keluar dari permainan. Tim penyerang dinyatakan kalah jika penyerang tersentuh penjaga. Permainan dilanjutkan kembali dengan bergantian peran, tim penjaga menjadi tim penyerang demikian juga sebaliknya.

Permainan gobak sodor memiliki karakteristik untuk menekankan peserta didik bergerak aktif. Dengan demikian, permainan gobak sodor dapat digunakan untuk melatih kelincahan peserta didik. Maka sesuai pemaparan di atas penulis akan melakukan penerapan permainan gobak sodor terhadap kelincahan siswa sekolah dasar.

H. Sistematika Penulisan

Untuk mendapatkan gambaran lebih lengkap dari pembahasan ini, maka penulis membagi penulisannya kedalam 5 (Lima) bab, dan setiap bab memiliki sub-sub yang berkaitan. Adapun sistematika secara terperinci sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan yang meliputi: latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka pemikiran dan sistematika penulisan.

BAB II Kajian Pustaka yang meliputi: kajian teori, dan penelitian terdahulu.

BAB III Metodologi Penelitian yang meliputi: waktu dan tempat penelitian, metode penelitian, jenis data dan subjek penelitian, instrumen dan teknik pengumpulan data, teknik analisis data, keabsahan/kredibilitas data.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan yang meliputi: deskripsi data hasil penelitian.

BAB V Penutup yang meliputi: Simpulan dan Saran.

Daftar Pustaka dan Lampiran-lampiran.